

Scuola di Meditazione

Conferenza

Meditazione e Consapevolezza. **I pilastri di ogni autentica tradizione evolutiva**

Lunedì 23 settembre ore 21:00
al Centro Sociale di Dogana

Durante l'incontro introdurremo con la riflessione, ma anche con sperimentazioni pratiche, il tema dello sviluppo della coscienza e uno dei principali strumenti per realizzarlo: la Meditazione.

Seminario

Meditazione e Consapevolezza I **Domenica 27/10**

Lo sviluppo della coscienza è al centro di ogni antica tradizione evolutiva, è la condizione necessaria per l'equilibrio, la salute, la vitalità di tutto l'essere.

Il tema dell'incontro è porre le basi teoriche e pratiche di questo processo.

Seminario

Meditazione e Consapevolezza II **Domenica 24/11**

In questo secondo incontro ripasseremo gli aspetti più importanti trattati nella prima parte e, sempre attraverso teoria e pratica, completeremo questo percorso introduttivo alla Meditazione di Consapevolezza.



Inoltre ospiteremo nuovamente il Maestro Bon tibetano **Geshe Choekhortshang Rimpoche** che il **27-28-29 Marzo 2020** porterà gli insegnamenti sullo **Yoga del Sogno**

I Corsi iniziano
a settembre 2019 con

Lezioni di prova gratuite:

Longevity

Mercoledì 25/09 alle 18:45

Metodo Feldenkrais

Giovedì 26/09 alle 18:30

Scuola di meditazione

Lunedì 30/09 alle 18:30

Space-Sound-Movement Integration

Contattare gli istruttori

Bagno Sonoro

Contattare l'istruttore

Per informazioni generali:

Massimo 3383318038

info@harmonyandlove-rsm.org

www.harmonyandlove-rsm.org

Cercateci anche su facebook

hArmony and Love Association



Programma Corsi **2019-2020**

Discipline **per l'Armonia** **di Corpo, Cuore, Mente** **e Spirito**

L'Associazione ALA opera a San Marino dal 1997 con sede **in Via 3 Settembre, 125 a Dogana di San Marino**

Scuola di Meditazione

L'Arte della Presenza Consapevole
Lunedì alle 18:30



Mediante pratiche di Meditazione statica e dinamica si sviluppa la coscienza. Passando dalla capacità di concentrazione, alla consapevolezza e poi alla contemplazione si realizza la piena presenza a se stessi e alla realtà.

Questo permette di liberare il corpo da ogni tensione ritrovando la fluidità del movimento, l'equilibrio della postura, la respirazione naturale.

La forza vitale si rigenera.

Le tensioni psichiche gradualmente si dissolvono, fino a liberarci dai condizionamenti negativi ereditati dal passato. Si pongono così solide basi per la realizzazione piena e armonica della propria vita.

Con dott. Massimo Forcellini
Cell: 338 3318038
forcellinim.dao@gmail.com

Longevity Energetic

Esercizi di Longevità

Mercoledì alle 18:45

La vera longevità a cui si aspira, non è quella che ci permette di vivere più a lungo, bensì quella tesa ad una migliore qualità della vita. Questo è uno degli obiettivi di Longevity Energetic®, una disciplina che prevede un insieme di movimenti e posture adatti a tutte le età, che determinano sorprendenti benefici a livello fisico, mentale ed emozionale.



La pratica è tesa a muovere e regolare l'energia propria di c i a s c u n

individuo, attraverso movimenti rilassati e mai rigidi, così da evitare inutile stress al corpo e ristabilire flessibilità ed equilibrio, donando rinnovamento fisico, che si traduce anche in evoluzione emotiva e mentale.

Si tratta di una disciplina fondata dal maestro Howard Y. Lee, esperto di medicina cinese ed arti marziali, praticata in tutto il mondo da istruttori qualificati (www.thelightoflife.com).

Con Ruggero Brancaleoni

Cell: 3482336967

ruggero.brancaleoni@gmail.com

Metodo Feldenkrais

Giovedì alle 18:30



Il Feldenkrais è indicato per tutti quei fastidi quotidiani dovuti allo scorretto uso del proprio corpo: mal di schiena,

dolori cervicali, scogliosi, artrosi, discopatie, cefalee. Tutti questi dolori particolari vengono trasformati in forza positiva, che contribuisce allo stato di benessere generale. Oltre al dolore corporeo, vengono trattati anche malesseri psicofisici come lo stato d'ansia. Il passo successivo per un movimento migliore e per la scomparsa del dolore è un Movimento

Ben Organizzato, forte, preciso, elegante. Questo metodo migliora l'equilibrio, riallineando i segmenti corporei, la stabilità e l'orientamento.

Per questo il Feldenkrais è conosciuto e utilizzato anche da sportivi e artisti per aumentare la performance, la consapevolezza fisica e la collaborazione fra mente e corpo.

Con Raffaella Crociati

Cell: 3928824028

raffaella.crociati@gmail.com

Space-Sound-Movement Integration

Un Giovedì al mese alle 20:30



“Percepire il proprio corpo profondamente e attivamente, è trovare il proprio Centro ovunque si vada.” Integrazione Spazio-Suono-Movimento è un nuovo metodo per esplorare e riscoprire il corpo che abitiamo e riorganizzarne gli equilibri strutturali, il potere rigenerante di movimenti naturali e intelligenti uniti alla vibrazione del suono di strumenti considerati sacri da antiche culture, saranno i mezzi che andremo ad utilizzare durante le sessioni di gruppo (e individuali) essi avranno la funzione di muoverci verso una consapevolezza sensoriale e propriocettiva più estesa e integrata. Una meditazione attiva sul corpo e sullo spazio che ci ospita. È possibile anche sperimentare **Trattamenti individuali**.

Con Raffaella Crociati e Cristian Matteini

Bagno Sonoro

con gong, campane tibetane e strumenti ancestrali

Un Giovedì al mese alle 20:30

Il massaggio sonoro segue il principio della risonanza/consonanza: il suono si espande con movimenti circolari, che agiscono sui blocchi energetici agevolandone lo scioglimento.

Le armoniche naturali emesse dal gong provengono dalla sua forma e dalla struttura più o meno ricca di metalli preziosi coprono un'ampia gamma sonora, da vibrazioni molto basse e profonde a suoni acuti e cristallini con una continuità armonica senza pari. Chi riceve rimane sdraiato sulla schiena ricevendo l'energia del suono del gong. Il suono del gong ha sicuramente un potere terapeutico profondo, particolarmente utile per le persone che faticano a lasciar andare la mente logica. Durante l'esperienza si raggiunge uno stato di leggerezza mentale ed assenza di pensiero che conducono alla meditazione pura.

Con Cristian Matteini - Cell: 3349486856 - cristianmatteini@libero.it

